

Xavfsiz uyqu bo'yicha maslahatlar*

Chaqalog'ingizning xavfsizligi va sog'lomligini ta'minlash uchun ushbu 8 ta qadamni bajaring.

1. Chaqalog'ingizni birinchi tug'ilgan kunigacha orqasi bilan qo'yib uxlating.
2. Chaqaloq kattalar bilan bir xonada, lekin o'z beshigida uxlashi kerak. Hech qachon chaqalog'ingizni divanda, stulda, suvli to'shagida yoki boshqa yumshoq joyda uxlatmang.
3. Chaqalog'ingizning beshigiga bamperlar, ko'rpalar, yostiqlar yoki o'yinchoqlar qo'ymang.
4. Chaqaloqning to'shagida faqat qattiq matras va choyshab bo'lishi kerak.
5. Hech qachon chaqalog'ingizni 10 yildan ko'proq vaqt avval ishlab chiqarilgan yoki qismlari yo'q yoki singan beshikka qo'ymang.
6. Chaqalog'ingiz uxlaydigan xonani qattiq issitmang. Chaqalog'ingizga bittadan ortiq kiyim kiydirmang.
7. Ovqatlantirgandan so'ng, chaqaloqni beshikka orqasi bilan qo'ying.**
8. Chaqalog'ingizni tutun, spirtli ichimliklar va noqonuniy giyohvand moddalariga yaqinlashtirmang.

* Amerika Pediatriya Akademiyasi (American Academy of Pediatrics, AAP) tomonidan tavsiya etilgan

** Emizish To'satdan bola o'limi sindromi xavfini kamaytirishi isbotlangan.

Uyqingiz kelganida chaqalog'ingizni qayerda emizasiz? Eng xavfsiz joy - barcha yostiq va adyollar olib tashlangan to'shagingiz. Siz hech qachon chaqalog'ingiz bilan birga uxlamasligingiz kerak, lekin agar siz ovqatlantirish paytida tasodifan uxlab qolsangiz, chaqalog'ingiz stulda emas, balki to'shagingizda xavfsizroq bo'ladi. Emizgandan so'ng, chaqaloqni yana beshikka belang.



Ushbu loyiha qisman Pensilvaniya Sog'liqni saqlash departamentining Penn Medicine va Maternity Care Coalition bilan hamkorlikda tuzilgan shartnoma asosida moliyalashtiriladi.



Penn Medicine



Maternity Care Coalition

Qo'shimcha ma'lumot olish uchun bizni internetda toping:
www.PASafeSleep.org

Chaqaloqlarni ro'yxatga olishni yuritish asoslari

Yangi tug'ilgan chaqaloqning xavfsizligi va quvonchini ta'minlash uchun ota-onalar haqiqatan ham nimaga muhtoj



Ajoyib ota-ona bo'lish uchun ko'p pul sarflash shart emas! Xavfsizlikka e'tibor qarating!

Asoslar

Har bir chaqaloq uchun kerak:

- ✓ Xavfsizligi tekshirilgan beshik yoki yotoq/manej har bir chaqaloq uchun
- ✓ Beshik uchun qattiq matras (an'anaviy beshikdan foydalansangiz)
- ✓ O'rnatilgan choyshablar – kamida 2 ta
- ✓ Pijama - adyol, uxlash uchun ko'rpa, pijama, maykalar/bodiklar
- ✓ Bir nechta o'lchamdagi kiyimlar
- ✓ Bir nechta o'lchamdagi tagliklar
- ✓ Chaqaloqlar uchun salftkalar
- ✓ Ko'krak pompasi, shishalar, nipellar
- ✓ Qorin bilan yotqizish uchun to'shak/ko'rpa
- ✓ Termometr
- ✓ Bolalar o'rindig'i
- ✓ Avtomobil o'rindig'i
- ✓ Kitoblar
- ✓ Bolalar aravachasi



Bor bo'lgani yaxshi

Quyidagilarga ega bo'lish foydadan holi bo'lmaydi:

- ✓ Taglik sumkasi
- ✓ Taglik o'zgartirish stoli
- ✓ Basset
- ✓ Bolalar mebellari
- ✓ Chaqaloqlarni himoya qilish uchun aksessuarlar
- ✓ Ko'krak yopqichlar, so'laklar uchun salftkalar
- ✓ Oq shovqin mashinasi
- ✓ Chaqaloq vannasi
- ✓ Yuvish geli va loson (kukun va yog'dan foydalanmang)
- ✓ Emizish yostigi (uxlash uchun foydalanmang)
- ✓ Tug'ishga tayyorgarlik darslari
- ✓ Doula xizmati (sug'urtani tekshirish)
- ✓ Laktatsiya kelishi (sug'urtani tekshirish)
- ✓ Sovg'a kartalari - Prenatal/bolalar massaji, tozalash xizmatlari, restoran, yoga va boshqalar.

Bebaho sovg'alar

Ayniqsa, ota-onalarga quyidagilar kerak:



- ✓ Oziq-ovqat
- ✓ Enaga xizmatlari
- ✓ Ma'naviy qo'llab-quvvatlash - ayniqsa yarim tunda
- ✓ Vaqtinchalik g'amxo'rlik qilish - vaqti-vaqti bilan bola tashvishidan dam olish
- ✓ Tozalash va kir yuvishda yordam berish

Nimani olish MUMKIN EMAS

✗ Tasmasi bor "shippaklar" sifatida sotiladigan mahsulotlar

✗ To'shakdagi shippaklar (To'shak shippaklari bo'yicha tadqiqotlar o'tkazilmagan)

✗ Joylashtiruvchilar

✗ Yostiqlar

✗ Beshik bamperlari

✗ Matras yopqichlari

✗ Qalpoqchali yoki shnurli kiyimlar

✗ O'yinchoq, adyol yoki ip bog'langan so'rg'ich

✗ Kislorod monitorlari uyqu paytida chaqaloqni xavfsizroq qilmaydi



Diqqat!

Ko'plab mahsulotlar xavfsiz deb e'lon qilindi. Ko'pchiligi xavfsiz emas! Sizga va chaqalog'ingizga uxlashda yordam beradi deb e'lon qilingan mahsulotlardan ehtiyot bo'ling. Chaqaloqlarning kechasi uyg'onishi odatiy holdir. Bo'g'ilib qolmasligi uchun slinglar va mato tashuvchilar juda ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi kerak. Barcha mahsulotlar ishlab chiqaruvchilarning ko'rsatmalariga va yorliqlariga muvofiq ishlatilishi kerak.

Xavfsiz uyquning ABClari

Har doim chaqalog'ingizni yolg'iz uxlash paytida **Alone on their Back in a Crib** (yolg'iz, orqasiga yotqizib, beshikda) joylashtiring

www.PASafeSleep.org